

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK, PERILAKU SEDENTARY DAN STATUS
KELEBIHAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA USIA 18-20 TAHUN SEBAGAI
FAKTOR RISIKO SINDROMA METABOLIK (STUDI KASUS PADA MAHASISWA
FKM UNDIP)

AMALIA EKA CAHYANI -- E2A008007
(2012 - Skripsi)

Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya kelebihan berat badan adalah kelompok umur remaja. Kelebihan berat badan merupakan faktor yang berhubungan dengan sindroma metabolik. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa FKM UNDIP menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki kecenderungan berperilaku *sedentary*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik, perilaku *sedentary* dan status kelebihan berat badan pada remaja di FKM UNDIP. Penelitian ini merupakan penelitian bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKM UNDIP yang berusia 18-20 tahun, teknik pengambilan sampel dengan *systematic random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan dari 86 remaja yang terlibat, 100,0% memiliki aktivitas tingkat sedang dan berat yang cukup, 30,2% memiliki kecukupan aktivitas olah raga tingkat berat, dan 17,4% memiliki kecukupan aktivitas olahraga tingkat sedang. Pada perilaku *sedentary*, 89,5% memiliki kebiasaan menonton tv, 100% memiliki kebiasaan bekerja dengan komputer atau laptop, 26,7% memiliki kebiasaan bermain *video game*, 100,0% memiliki kebiasaan duduk-duduk, 48,8% remaja memiliki lama waktu tidur yang buruk. Rata-rata responden memiliki berat badan 54,3 kg, tinggi badan 159,2 cm dan lingkar perut 76,1 cm. Remaja yang tergolong *overweight* yaitu 12,8% dan 1,2% tergolong obes. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa perilaku berisiko untuk terjadinya kelebihan berat badan yaitu kurangnya olahraga tingkat sedang maupun berat, perilaku *sedentary* berupa kebiasaan bekerja dengan komputer atau laptop dan lama waktu tidur yang buruk.

Kata Kunci: aktivitas fisik, perilaku *sedentary*, kelebihan berat badan